



WHAT IS BED-WETTING?

Bed-wetting (also called **nocturnal enuresis**) is when the bladder empties while a child is asleep. This can happen every so often, or every night.

Bed-wetting is common. About one in every five children in Australia wets the bed. Bed-wetting can run in families and is more common in boys than girls before the age of nine years. It can be upsetting for the child and stressful for the whole family. The good news is that you can get help.

WHAT CAUSES BED-WETTING?

Wetting the bed is caused by a mix of three things:

- the body making a large amount of urine through the night;
- a bladder that can only store a small amount of urine at night; and
- not being able to fully wake up from sleep.

Children who wet the bed are not lazy or being naughty. Some illnesses are linked with bed-wetting, but most children who wet the bed do not have major health problems.

Day-time control of the bladder comes before night-time dryness. Most children are dry through the day by the age of three years and at night by school age. However, this can vary, and children may have accidents every so often, both day and night, up until they are seven or eight years of age.

WHEN SHOULD YOU SEEK HELP FOR BED-WETTING?

It is best to seek help from a health professional with special training in children's bladder problems, such as a doctor, physiotherapist or continence nurse advisor. They can help children with their bed-wetting from when the child is about six years of age. Before this time it can sometimes be hard to get the child to be helpful. However, in some cases it might be wise to seek help sooner, such as when:

- the child who has been dry suddenly starts wetting at night;
- the wetting is frequent after school age;
- the wetting bothers the child or makes them upset or angry; or
- the child wants to become dry.

YATAK ISLATMA NEDİR?

Yatak ıslatma (**enürezis nokturna** da denir), idrar torbasının çocuk uyurken boşalmasıdır. Bu çok sık veya her gece olabilir.

Yatak ıslatma yaygındır. Avustralya'da her beş çocuktan biri yatağını ıslatır. Yatak ıslatma aileden gelebilir ve dokuz yaşından önce erkek çocuklar arasında kızlardan daha yaygındır. Çocuk için can sıkıcı ve tüm aile için stres nedeni olabilir. İyi haber ise, yardım alabilme olanağınızın olmasıdır.

YATAK ISLATMANIN NEDENLERİ NELERDİR?

Yatak ıslatmaya üç faktörün karışımı neden olur:

- vücudun gece boyunca çok miktarda idrar üretmesi;
- geceleri sadece az miktarda idrar depolayabilen bir idrar torbası; ve
- uykudan tamamıyla uyanamama.

Yatak ıslatan çocuklar tembel veya yaramaz değildir. Kimi hastalıkların yatak ıslatma ile ilişkisi vardır, ama yatak ıslatan çocukların çoğunun büyük bir sağlık sorunu yoktur.

İdrar yapmayı gündüz kontrol edebilme geceleri kuruluştan önce gelir. Çocukların çoğu üç yaşından önce gün boyunca ve okul çağından önce gece kuru kalabilmeyi başarır. Ancak, bu değişebilir ve çocuklar yedi veya sekiz yaşına kadar arada sırada, hem gece hem de gündüz, kaçırabilirler.

YATAK ISLATMAYLA İLGİLİ NE ZAMAN YARDIM İSTEMELİSİNİZ?

En iyisi, doktor, fizik tedavi uzmanı veya idrar ve dışkı tutma danışman hemşiresi gibi çocukların idrar tutamama sorunları hakkında özel eğitim almış bir sağlık görevlisinden yardım istemektir. Bu kişiler, altı yaşından itibaren çocuklara yatak ıslatma konusunda yardımcı olabilirler. Altı yaşından önce çocukların yardımcı olmasını istemek güç olabilir. Ancak, aşağıdaki durumlarda yardımı erken istemek daha akıllıca olabilir:

- altını ıslatmayan bir çocuk aniden geceleri altını ıslatmaya başladığında;
- altını ıslatmak okul yaşından sonra sıklaştığında;
- altını ıslatmak çocuğun canını sıkıyorsa, onu üzüyor veya kızdıyorsa; veya
- çocuk kuru kalmak istiyorsa.





CAN BLADDER CONTROL THROUGH THE DAY BE A PROBLEM?

Some children who wet the bed at night also have problems with how their bladder works through the day. They may go to the toilet too few or too many times, need to rush to the toilet in a hurry, have trouble emptying out all the urine or have bowel problems. Unless the child has wet underwear, families often do not know about these other bladder and bowel control problems. New day-time wetting by a child who is toilet trained should be discussed with a doctor.

WHAT CAN BE DONE ABOUT BED-WETTING?

Many children do stop wetting in their own time with no help. Most often, if wetting is still very frequent after the age of eight or nine years, the problem does not get better by itself. There are many ways to treat bed-wetting. A health professional will begin by checking the child to make sure there are no physical causes and to find out how their bladder works through the day. Then, there are a few ways to treat bed-wetting that are most often used:

- **Night alarms** that go off when the child wets the bed. These work by teaching the child to wake up to the feeling of a full bladder. The alarm is used either on the bed or in the child's underpants. The results are best when the child wants to be dry, wets very often, has help from a parent through the night, and uses the alarm every night for several months. Some children become dry using an alarm but later start to wet again. Alarms can work again after this relapse.
- **Drugs** that change how active the bladder is or cut down how much urine is made through the night can be prescribed by a doctor. These drugs can be used to help the bladder work better at night. Drugs alone don't often cure bed-wetting. Bladder function must be improved or bed-wetting may come back when the drug is stopped.

GÜN BOYUNCA İDRAR KONTROLÜ SORUN OLABİLİR Mİ?

Geceleri yatak ıslatan kimi çocuklarda idrar torbasının gündüz işlevinde de sorunlar vardır. Bu çocuklar tuvalete çok az veya çok fazla giderler, acele tuvalete koşmaya gereksinirler, tüm idrarı boşaltmada sorun yaşarlar veya bağırsaklarını boşaltma sorunları vardır. Çocukların külotları ıslanmadıkça, aileler bu tür diğer idrar veya dışkı kontrolü sorunlarını bilmezler. Tuvalet eğitimi almış bir çocukta yeni başlayan gündüzleri alt ıslatma sorunu doktorla görüşülmelidir.

YATAK ISLATMAYA İLİŞKİN OLARAK NE YAPILABİLİR?

Çoğu çocuk, altlarını ıslatmaktan, hiç yardım almadan kendi kendilerine kurtulabilir. Çoğu kez, ıslatma sekiz veya dokuz yaşından sonra da çok sık devam ediyorsa, sorun kendi başına geçmez. Yatak ıslatmayı tedavi etmenin birçok yolu vardır. Herhangi bir bedensel sorun olmadığından emin olmak ve idrar torbasının gün boyunca nasıl çalıştığını görmek için bir sağlık uzman çocuğu kontrol etmekle işe başlar. Ardından yatak ıslatma tedavisinde en yaygın olarak kullanılan mevcut birkaç yöntem uygulanır:

- Çocuk yatağı ıslattığında çalan **gece alarmları**. Bunlar çocuğa idrar torbasının dolduğunu hissettiğinde uyanmayı öğretir. Alarm, yatakta veya çocuğun külotunun içinde kullanılır. En iyi sonuç, çocuklar kuru kalmak istediklerinde, çok sık ıslattıklarında, geceleri ana veya babadan yardım aldıklarında ve alarmı birkaç ay boyunca her gece kullandıklarında alınır. Kimi çocuklar alarmı kullanarak bir süre yatak ıslatmazlar ama daha sonra yeniden başlarlar. Alarmlar bu kötüye gidişten sonra yeniden işe yarayabilir.
- İdrar torbasının etkinliğini değiştiren veya gece boyunca üretilen idrar miktarını azaltan **ilaçlar** doktor tarafından verilebilir. Bu ilaçlar, idrar torbasının geceleri daha iyi çalışmasına yardımcı olmak üzere kullanılabilir. İlaçlar yatak ıslatmayı çoğu kez tek başına tedavi edemez. İdrar torbasının işlevi iyileştirilmelidir, yoksa ilaç kesildiğinde yatak ıslatma sorunu yeniden tekrarlayabilir.





WHAT CAN PARENTS DO?

- Seek help from a health professional with special training in children's bladder problems, such as a doctor, physiotherapist or continence nurse advisor.
- Watch for constipation as this can make the bladder problem worse. Seek medical help if it is an ongoing problem.
- If your child is using a bed-wetting alarm, get up when it goes off and help to wake them up and change their clothes or sheet. Make sure there is enough light at night so it is easy to get to the toilet.

There are some things which do NOT help:

- DO NOT punish for wet beds.
- DO NOT shame the child in front of friends or family.
- DO NOT lift the child at night to toilet them. This may cut down on some wet beds, but it does not help the child learn to be dry.
- DO NOT try to fix bed-wetting when other family members are going through a stressful time.

ANA-BABA YA DA ANNE-BABALAR NE YAPABİLİR?

- Doktor, fizik tedavi uzmanı veya idrar ve aptes tutma danışman hemşiresi gibi çocukların idrar tutamama sorunları hakkında özel eğitim almış bir sağlık görevlisinden yardım isteyin.
- İdrar sorununu kötüleştirebileceği için kabızlığa dikkat edin. Bu sürekli bir sorun ise, tıbbi yardım isteyin.
- Çocuğunuz yatak ıslatma alarmı kullanıyorsa, çaldığında kalkın ve onun uyanmasına yardımcı olun ve giysilerini ya da çarşafı değiştirin. Tuvalete gitmenin kolay olması için geceleri yeterli ışık olmasını sağlayın.

Yardımcı OLMAYAN bazı şeyler de vardır:

- Yatak ıslatma için CEZA VERMEYİN.
- Çocuğu arkadaşları veya ailenin önünde UTANDIRMAYIN.
- Tuvalete gitmesi için çocuğu gece KALDIRMAYIN. Bu, yatak ıslatmalarını bazen azaltır ama, çocuğun kuru kalmayı öğrenmesine yardımcı olmaz.
- Ailenin diğer bireyleri stresli bir dönem geçiriyorsa, yatak ıslatma sorununu çözümlenmeye ÇALIŞMAYIN.





SEEK HELP

Qualified nurses are available if you call the National Continence Helpline on 1800 33 00 66* (Monday to Friday, between 8.00am to 8.00pm Australian Eastern Standard Time) for free:

- Information;
- Advice; and
- Leaflets.

If you have difficulty speaking or understanding English you can access the Helpline through the free Telephone Interpreter Service on 13 14 50. The phone will be answered in English, so please name the language you speak and wait on the phone. You will be connected to an interpreter who speaks your language. Tell the interpreter you wish to call the National Continence Helpline on 1800 33 00 66. Wait on the phone to be connected and the interpreter will assist you to speak with a continence nurse advisor. All calls are confidential.

Visit bladderbowel.gov.au or continence.org.au/other-languages

* Calls from mobile telephones are charged at applicable rates.

YARDIM İSTEYİN

1800 33 00 66* Numaralı telefonda İdrar ve Dışkı Tutma Ulusal Yardım Hattı'nı ücretsiz olarak aramanız durumunda (Pazartesi'den Cuma'ya kadar Avustralya Doğu bölgesi Standart saatiyle 08.00 ile 20.00 arası), nitelikli bir hemşire aşağıda belirtilen hususlarda size yardımcı olacaktır:

- Bilgi;
- Tavsiye; ve
- Broşürler.

İngilizce konuşmakta zorluk çekmeniz durumunda Telefon Tercüme Servisini 13 14 50 numaradan ücretsiz olarak arayarak, Ulusal Yardım Hattı ile konuşabilirsiniz. Telefonda İngilizce konuşan kişiye dilinizin ne olduğunu belirtin. Size dilinizi konuşan bir tercüman bağlanmasını bekleyin. Tercümana bağlandığınızda 1800 33 00 66 numaralı telefonda Ulusal İdrar ve Dışkı Tutma Yardım Hattını aramak istediğinizi bildirin. Daha sonra bağlanmayı bekleyin ve böylece tercümanın yardımıyla idrar ve dışkı tutma hemşiresiyle konuşabilirsiniz. Tüm görüşmeler gizlidir.

bladderbowel.gov.au ya da continence.org.au/other-languages adresli websitesini ziyaret edin.

* Cep telefonundan yapılan aramalar, uygulanan fiyattan ücretlendirilir.

